

PETER DEUNOV

Arta Sfântă a Nutriției

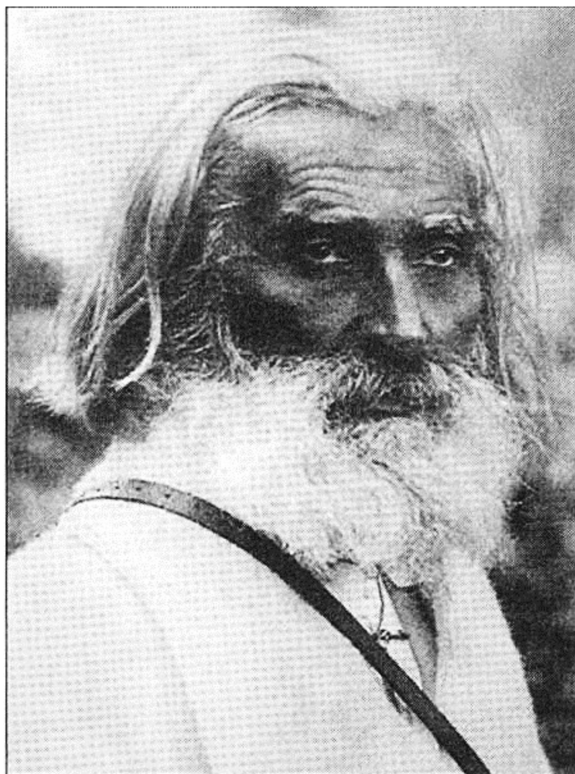


REGULILE DE AUR PENTRU NUTRIȚIA OMULUI

Dinasty Books
Proeditură şi Tipografie

PETER DEUNOV
(1864-1944)

ARTA SFÂNTĂ A NUTRIȚIEI



REGULILE DE AUR PENTRU NUTRIȚIA OMULUI

Pentru starea noastră de bine, pentru o viață armonioasă şi pentru păstrarea sănătății noastre, legea naturii vii cere ca hrana pe care o consumăm să fie perfectă şi uşor de digerat şi să fim bine-dispuşi atunci când ne aşezăm la masă.

Dacă aceste condiții nu sunt îndeplinite, se vor produce în mod inevitabil consecințe nefaste, întâi

pentru echilibrul nostru fizic şi apoi pentru comportamentul nostru armonios.

Chiar dacă vă hrăniți cu cea mai bună pâine şi cu alimentele cele mai sănătoase şi cele mai curate, funcționarea stomacului vostru poate fi grav compromisă dacă înghițiți în grabă, fără să mestecați. Digestia incompletă care va urma vă va îngreuna stomacul. Mintea şi toate organele vă vor fi perturbate, veți simți indispoziție, nemulțumire, indispoziție nu numai fizică, ci şi în elaborarea şi manifestarea gândurilor şi sentimentelor voastre.

Respectați următoarea regulă: nu mâncați când sunteți nervoşi sau neliniştiți. Este preferabil să vă abțineți de la mâncare până când nu vă veți dobândi echilibrul spiritual şi liniştea interioară. Cea mai bună hrană şi cel mai bun mod de a mânca sunt cele în urma cărora vă simțiți satisfăcuți şi uşori, gata să vă reluați cu voioşie activitatea.

Apostolul Pavel a zis: „Beți, mâncați şi mulțumiți". Eu vă spun şi: Iubiți hrana pe care o consumați, ca să puteți utiliza toată energia pe care o conține, căci alimentele sunt compuse din particule vii, purtătoare ale unei energii care, dacă e primită cu iubire, reînnoieşte organismul. Dar, dacă vă hrăniți într-o stare de indispoziție, într-o stare de spirit negativă, curenți nearmonioşi se formează în voi, cauzând o mare pierdere de energie. Aşadar, nu trebuie să fim mâniați înainte sau în timpul mesei, aceasta este o lege absolută şi severă.

Un discipol al vieții noi nu trebuie să mănânce până la sațietate, trebuie să se oprească în momentul în care simte că hrana pe care o consumă îi este cea mai plăcută. În acel moment, o energie dinamică

constructivă apare în el şi îi permite să ducă la bun sfârşit toate sarcinile pe care le întreprinde.

Ca discipoli ai învăţăturii Frăţiei Albe, veţi petrece o zi în faţa comisiei care va examina modul în care mestecaţi alimentele şi care îşi va face astfel o idee despre gradul de evoluţie la care aţi ajuns. Modul în care ne hrănim este o mare ştiinţă, care conţine o întreagă filosofie.

Pentru a stabili nivelul intelectual al unei persoane, o vom ţine înfometată câteva zile, apoi îi vom da pâine proaspătă şi brânză şi atunci vom observa cum mănâncă, cum ţine şi gustă hrana în gură etc.

A ne hrăni este un act sfânt, care ne cere întreaga atenţie. În timp ce se hrăneşte, omul nou trebuie să-şi îndrepte mintea spre Dumnezeu şi să-I mulţumească; trebuie să simtă iubirea divină şi să facă astfel legătura cu fiinţele înţelepte care au lucrat la formarea hranei şi a elementelor ei. Cel puţin două elemente trebuie să ia parte la masa noastră: noi şi gândul la Dumnezeu prezent în noi.

Unele persoane sunt bine inspirate şi, în cursul rugăciunii lor secrete înainte de masă, zic: „Vino, Doamne, să mâncăm”. Acesta este un proces interior, care se poate aplica şi înaintea unei lecturi, unei reflecţii, unei meditaţii, unei sarcini de îndeplinit.

Hrana consumată în mod nechibzuit provoacă deseori nemulţumire şi inerţie în acţiune. În zilele noastre, oare câte persoane se aşază la masă gândindu-se să se concentreze şi să se unească în gând cu ceea ce mănâncă? Ele ar putea să-şi îndrepte gândul înainte de orice spre pâinea din faţa lor, ca să descopere drumul lung făcut de bobul de grâu care trece de la cultivator la

morar şi apoi la brutar ca să fie transformat în pâine înainte de a ajunge pe masă.

Omul trebuie să simtă şi să cunoască calitățile hranei pe care o consumă şi să le aprecieze la justa lor valoare.

Fructele, legumele, pâinea sunt conductori purtători de viață, ea însăşi fiind întreținută şi susținută de impulsul care ne obligă să ne hrănim. Prisma nu creează lumina şi razele ei colorate, ea este doar mediul, intermediarul prin care raza de soare trebuie să treacă pentru a se descompune în şapte culori. Tot aşa, pâinea este suportul energiei cosmice care întreține viața.

Este foarte adevărat că pâinea conține toate elementele analizate de chimişti, dar esențialul pentru creşterea şi menținerea vieții este format din alte elemente pe care ştiința actuală n-a ştiut încă să le descopere în aer şi în hrană! Ştiința adevărată, pozitivă din toate punctele de vedere, vine acum; ea le va aduce oamenilor lumină în privința tuturor acestor lucruri.

Enervarea, proasta-dispoziție în timpul meselor sunt o adevărată otravă pe care sângele o răspândeşte în organism, intoxicând toate celulele.

Aşa cum am spus, omul rațional se abține de la orice hrană când este nemulțumit sau enervat; în schimb, dacă totuşi mănâncă, este recomandat să nu mănânce mult când se află în această stare, pentru ca energia pe care o primeşte de la alimente să-l poată ajuta să-şi restabilească echilibrul.

Mulți dintre oamenii din prezent, chiar instruiți, nu cunosc atitudinea ce trebuie respectată pentru a se hrăni corect: niciun gând rău, niciun sentiment negativ nu trebuie să vă preocupe mintea şi inima în timpul meselor. Îndepărtați din minte amintirea greşelilor

comise de voi înşişi şi de ceilalți. Dacă respectați aceste reguli, rezultatele bune pe care le veți obține se vor face simțite ani de zile pentru sănătatea voastră fizică şi pentru echilibrul vostru spiritual.

Dacă, atunci când mâncați, ascultați muzică, aceasta trebuie să fie veselă, nu gravă, nu supărătoare sau enervantă, ceea ce ar dăuna procesului nutriției. De altfel, faptul de a vă hrăni trebuie să fie el însuşi un fel de muzică, adică mesele trebuie să fie însoțite de un ritm rațional.

Cel care vrea să dobândească un caracter stabil, echilibrat, trebuie să aleagă o hrană simplă, curată, sănătoasă. Din experiență şi prin intuiție, fiecare om trebuie să determine alimentele cele mai potrivite organismului său şi care contribuie la dezvoltarea unui comportament bun.

Nutriția se bazează pe legea iubirii. Nu veți putea folosi pe deplin forțele unor alimente la care nu țineți şi, dacă acestea pătrund în organism, ies fără ca vreo celulă să beneficieze de întreaga viață pe care o conțin.

Fiți conştienți de gândurile şi sentimentele voastre în momentul primei înghițituri şi la fel în momentul ultimei înghițituri. Este o recomandare importantă. Preceptul care spune că trebuie să ne ridicăm de la masă înainte de a fi complet sătui este valabil atât din punct de vedere fizic, cât şi psihic. Dacă îl respectați, sănătatea voastră va fi mai bună şi vă veți simți bine-dispuşi în anturaj şi pentru munca pe care o faceți.

Alimentele şi modul de a ne hrăni pot să amelioreze caracterul omului sau să-i dăuneze. Unele alimente sunt formate din elemente ale căror vibrații sunt altruiste, gata pentru sacrificiul de sine. În primul rând, bobul de grâu, apoi secara, porumbul, fructele, legumele. Omul ar

trebui să se hrănească de preferință cu aceste elemente. Hrana formată din carne nu se împacă cu scopul urmat prin învățătura vieții divine, din cauza radiațiilor dăunătoare pe care le conține. Fiecare persoană trebuie să experimenteze diferitele calități ale alimentelor cu care se hrăneşte şi să-şi adapteze alimentația în consecință.

Orice ființă este înzestrată cu un simț special care îi sugerează hrana pe care trebuie s-o consume şi din care îşi va lua elementele necesare fie pentru întărirea corpului, fie pentru elaborarea unei gândiri puternice, fie pentru formarea unui sentiment nobil şi elevat.

Aspectul apetisant al unor bucate, gustul savuros îi stârnesc omului dorința de consum necumpătat. Atunci, stomacul îngreunat stânjeneşte şi indispune. Dar este la fel de anormal să lipsim stomacul de hrana necesară.

O altă regulă de respectat este evitarea uniformității bucatelor. Variați alegerea lor, căci toate conțin energii deosebite ce îi sunt succesiv utile organismului.

Legea fundamentală ce trebuie respectată cu strictețe este să mâncăm cu iubire, adică cu bună-dispoziție şi cu un sentiment de recunoştință pentru binefacerile divine.

Aşadar, trebuie să învățați să vă alimentați în aşa fel încât, fizic şi psihic, să obțineți rezultatele pe care natura vie le-a stabilit pentru om. Aceste rezultate sunt forța, viața şi sănătatea indispensabilă care să-i permită să se înalțe şi să se înnobileze tot mai mult.

VEGETARIANISMUL

Natura întreagă este impregnată de forțe dătătoare de viață, care se numesc *prana* şi cu care intrăm în contact cu ajutorul hranei, al aerului, al apei, al luminii etc. Un mic exemplu va fi de ajuns ca să demonstreze că prin hrană primim energii mai subtile decât forțele materiale care ne sunt date prin digestie. Când un om a făcut o muncă obositoare şi n-a mâncat de mult timp, este obosit, epuizat. Totuşi, la zece minute după ce a mâncat cu poftă, îşi simte forța revenind şi are dispoziție pentru reluarea lucrului. De unde provin aceste forțe? Digestia nu a avut timp să le producă. În acest caz, este clar că alte forțe şi-au făcut apariția în timpul masticării. Să vedem ce s-a produs: nervii mici din cerul gurii, din gingii şi limbă au luat forțele dătătoare de viață şi subtile din hrană, care au fost trimise direct la sistemul nervos şi la organe. De aceea, este neapărat necesar să mestecăm îndelung, nu doar ca să facilităm munca stomacului, ci şi ca să acordăm timpul necesar cerului gurii, gingiilor şi limbii pentru a extrage mai mult din *prana* vitală ascunsă în hrană.

Această practică este valabilă şi pentru lichide. Când înghițim apă, lapte etc., trebuie să bem lent, cu înghițituri mici, astfel încât lichidul să rămână puțin timp în gură. Când înghițim prea repede, utilizăm doar materia conținută în hrana grosolană şi *prana* rămâne, în mare parte, neutilizată.

Suntem înconjurați de energii malefice şi benefice. Pe care le primim? Receptarea depinde de condiția organismului nostru şi de starea noastră de conştiință. Universul este plin de energii, dar şi străbătut de vibrații care transportă gândurile şi ideile unei lumi mai elevate.

Dacă, de exemplu, un om se găseşte într-o stare spirituală negativă, cu dorințe de răzbunare, înclinație spre descurajare, devine receptiv la energiile vehiculate de vibrațiile negative. Ele pătrund atunci în el şi acționează într-un mod distrugător asupra organismului. Din acest motiv, se recomandă ca el să îndepărteze, în timpul meselor, orice gând negativ, orice grijă şi orice discuție, fiind benefic să cultive o dispoziție veselă şi să se impregneze de sentimente de recunoştință şi iubire. Trebuie să gustăm hrana şi să ne gândim la ce mâncăm.

Hrănirea cu carne i-a conferit caracterului omului ceva animalic. Examinând mai îndeaproape acest obicei, putem să descoperim că provoacă multe rele omenirii.

Trebuie să înțelegem viața ca un tot, şi animalul căruia îi mâncăm carnea face şi el parte din acest tot. Animalul nu are acelaşi nivel de dezvoltare ca ființa omenească, iar carnea şi sângele lui dăunează dezvoltării noastre. Hrănirea cu carne nu este sănătoasă şi nu aduce nimic favorabil evoluției omului, căci vibrațiile ei au un caracter inferior. Găsim aici una dintre cauzele care favorizează tendința coborârii spre materie. Din acest motiv cei care se hrănesc cu carne de animale îşi pregătesc condiții de viață care îi predispun la tot felul de boli şi afecțiuni.

Lumea invizibilă care ne observă şi ne călăuzeşte ne lasă libertate deplină în alegerea hranei, dar ne consideră răspunzători pentru orice încălcare a legilor vieții.

Animalele ucise pentru carnea lor au o conştiință destul de dezvoltată şi au presentimentul morții. Instinctul le previne cu privire la apropierea sfârşitului şi ele luptă până la ultima suflare.

În cursul acestei penibile rezistențe, tulburarea, febra şi ura lor au o repercusiune nefastă asupra tuturor celulelor şi organismul lor întreg este invadat de otrăvuri violente.

Multe civilizații au dispărut deja sau sunt pe cale de dispariție din cauza unei hrane bazate doar pe carne. Ele au fost şi sunt încă victimele unei intoxicații generalizate, produse prin alterarea cărnii moarte.

Unul dintre motivele degenerării şi dispariției rasei atlante a fost ingerarea exagerată de carne. Din aceeaşi cauză, omenirea actuală este expusă la un mare pericol şi acest abuz de carne provoacă afecțiuni dentare, tulburări digestive şi căderea părului. El contribuie la îngustarea pieptului şi împiedică o respirație normală.

În afara acestor deficiențe fiziologice şi acestor suferințe care decurg de aici, omul carnivor nu-şi poate înălța gândirea la sublim, nici nu poate să simtă vibrațiile interioare ale sufletului său, care l-ar orienta spre puritate şi înțelegerea infinitului.

Conştient de această decădere fiziologică şi spirituală, omul rațional trebuie să-şi înmulțească eforturile ca să devină în mod voit vegetarian şi frugivor. Să-şi asculte glasul interior, divinul din el, să renunțe definitiv la carne şi să se hrănească doar cu cereale, legume şi fructe. Atunci, starea fizică i se va ameliora rapid şi evoluția spirituală îi va fi mult uşurată.

Să fiți convinşi că niciun medicament nu poate să elimine otrăvurile ce ajung în sânge ca urmare a consumului de carne. Vindecarea nu se poate obține decât printr-o hrană vegetariană şi o respirație profundă şi ritmată.

Totuşi, absența cărnii din alimentație nu este de ajuns ca să dobândim o sănătate perfectă. Important

este nu numai ce mâncăm, ci şi cum digerăm. Or, asimilarea alimentelor nu depinde doar de alegerea lor, nici de o masticație lentă, care, desigur, facilitează munca glandelor şi a muşchilor organelor de nutriție, ci şi de o anumită stare de spirit.

Asemenea lui Hristos şi primilor creştini, înainte de fiecare masă, să-I mulțumim Atotputernicului pentru această hrană materială, fiind convinşi că ne domoleşte şi foamea interioară cu hrană spirituală, potrivită gradului nostru de dezvoltare, a cărei bază este întotdeauna iubirea.

Dacă omul nu este dispus să pună în practică aceste reguli de igienă alimentară şi spirituală, se expune la un dezechilibru fiziologic şi psihic care îi va afecta întregul organism.

Hrana realizează un proces foarte important. Ea este un stimulent puternic al vieții. Este important să fie înțeleasă şi apreciată în mod corect, pentru ca viața să ne fie armonioasă şi sănătoasă. Stările noastre fizice şi psihice sunt în relație strânsă cu ceea ce mâncăm şi cu starea de spirit cu care venim la masă. Din fericire, mulți dintre voi au înțeles asta şi aleg alimentele cele mai curate şi mai naturale. Au devenit vegetarieni. Hrănirea cu carne este improprie. Ea este sursa unui mare număr de boli şi afecțiuni. Dacă vom examina o bucată de carne la microscop, vom vedea mulți bacili pe care îi conține, precum şi reziduurile infecte pe care le lasă. Se spune că aceşti bacili mor la fierbere, dar, în realitate, unii rezistă chiar şi la 2.000°C.

Numeroşi savanți fac cercetări pentru întinerirea celulelor. Această problemă depinde în mare parte de hrană.

Există principii care sunt valabile pentru toţi: să mâncăm încet, să avem gânduri calme şi concentrate, să evităm discuţiile când mâncăm, să mestecăm îndelung, să nu mâncăm prea mult şi să nu ne ridicăm chiar sătui de la masă, să sfârşim mesele mulţumind şi menţinând plăcerea şi recunoştinţa pentru ce am mâncat, simţind încă fineţea şi gustul hranei.

Este preferabil să urmăm un regim strict vegetarian nu din obligaţie, ci conştient şi în deplină cunoaştere, fără constrângere exterioară.

Alegerea alimentelor este o problemă personală, care depinde de gustul fiecăruia şi de ceea ce organismul său asimilează cel mai bine.

învăţătura Frăţiei Albe acordă o mare importanţă nu numai alegerii alimentelor, ci şi modului de a le consuma.

Atragem mai multă energie revigorantă, mai multă *prana* sau magnetism viu printr-o masticare adecvată, făcută cu calm şi cu mintea concentrată asupra gustului alimentelor.

O masticare insuficientă şi gânduri împrăştiate, într-o stare de nemulţumire sau de nervozitate, ne împiedică să asimilăm energiile din hrană necesare întăririi sistemului cerebral şi nervos. Când a ajuns în stomac, hrana este supusă unui alt fel de asimilare.

Digestia este completă când o mare cantitate de energie coboară de la creier spre organele digestive ca să le ajute în activitatea lor. De aici necesitatea (printr-o masticare potrivită) de a furniza sistemului cerebral şi nervos mai multe energii vitale, căci o mare parte din ele va fi brusc trimisă la stomac ca să-l susţină în activitatea de digestie. Fără o bună masticare, concentrată, calmă, făcută cu gust şi iubire, energia

vitală nu este obținută din hrană în cantitate suficientă, nici pentru creier, nici pentru sistemul nervos, nici pentru organele digestiei, cu consecințe nefaste pe care, din păcate, nu toți le cunoaştem.

Observând o persoană care mănâncă, ne putem face o idee atât despre gradul ei de dezvoltare spirituală şi morală, cât şi despre caracterul ei.

Dacă ne hrănim corect, conform legilor naturii înțelepte, suntem în stare să rezolvăm mai bine toate problemele vieții.

ARTA SACRĂ A NUTRIȚIEI SPIRITUALE

Eu judec evoluția omului după felul în care se hrăneşte.

Viața este o mare unitate, formată din multe fațete şi imagini. Lumea fizică, lumea sentimentelor şi cea a intelectului se întrepătrund, funcțiile lor se întâlnesc şi se completează. Nutriția nu este nici ea doar un proces fizic, ci este activată, completată de sentimentele şi gândurile pe care omul le are în cursul meselor.

Dezvoltarea echilibrată a unei ființe umane cere cooperarea strânsă a unei conştiințe luminate, a unor sentimente călduroase şi a unei voințe puternice. La fel, o nutriție corectă trebuie să pună la lucru gândirea, inima şi voința: gândirea percepe şi apreciază gustul, savoarea; inima simte satisfacția foamei domolite; voința conduce şi controlează masticația potrivită.

Omul inteligent şi înzestrat cu gândire trebuie să se analizeze în toate manifestările şi să ştie clipă de clipă până unde se întinde activitatea rațiunii, a inimii şi a voinței sale. El trebuie să acționeze la fel față de nutriție, care este un proces de primă importanță. Numai cu ajutorul acestor analize reînnoite şi printr-o muncă inteligentă şi conştientă asupra lui însuşi poate să se schimbe din ce în ce mai mult în bine.

Există mai multe motive care împing omul să dorească să-şi îmbunătățească felul de a se hrăni: dorința de a avea un corp sănătos, bine-dispus, eficient, cu un aspect armonios şi plăcut, dorința de a dobândi sau de a găsi forța şi energia tinereții, satisfacția de a avea o gândire degajată, clară, eliberată de influențele unei digestii proaste şi ale unui sânge impur, bucuria pe care o procură constanța unui apetit normal care

apreciază mâncarea bună şi, în fine, fericirea de a simţi regularitatea naturală, libertatea în funcţionarea organelor digestive.

Sănătatea corpului şi echilibrul minţii permit efectuarea unei munci bune în toate privinţele şi pe toate planurile. În general, hrana furnizează elementele necesare susţinerii vieţii organice, dar ea trebuie şi să contribuie la dezvoltarea unor calităţi superioare, psihice, spirituale, şi să înnobileze, să înalţe conştiinţa. Studiul şi practica unei nutriţii corecte ne pot permite să le dobândim.

Arta de a ne hrăni corect este, din păcate, încă puţin apreciată sau prost-înţeleasă. Sănătatea tot mai precară a oamenilor, dezechilibrul alarmant care se amplifică în viaţa contemporană vor obliga fiinţele raţionale să edifice modul de a se hrăni mai bine.

Există o legătură între felul de a ne hrăni şi muzicalitatea interioară a omului. Alimentele antiigienice, un mod incorect de a mânca au ca rezultate reducerea capacităţilor minţii şi pierderea armoniei interioare.

Iubirea înnobilează inima, luminează şi înalţă gândirea. Scriitorul, gânditorul care ajung la cel mai înalt grad de expresie ating poezia, muzica, şi atunci se naşte în ei adevărata rugăciune. A ne hrăni corect este şi un fel de muzică, mai puţin elevată, desigur, dar care contribuie totuşi la căutarea scopului suprem: unirea sufletului cu Totul.

Asa cum muzica bună educă şi armonizează firea omenească, o nutriţie echilibrată întăreşte şi ea calităţile pozitive ale fiinţei. De aceea, putem să judecăm evoluţia unui individ după felul în care se hrăneşte, după muzicalitatea cu care mănâncă.

Când vă pregătiți prânzul, aşezați-vă la masa unde urmează să mâncați şi, exact înainte de a lua prima înghițitură, inima să vă fie recunoscătoare, iar atunci alimentele cele mai simple, chiar puțin abundente, vă vor fi de zece ori mai profitabile decât hrana cea mai rafinată consumată într-o stare de tulburare sau de nemulțumire.

A mânca poate să fie un act instinctiv, mecanic sau un proces conştient şi chibzuit. Un mod corect de a ne hrăni, îmbinat cu o respirație profundă şi calmă, poate să reînnoiască, să reeduce şi chiar să întinerească omul. Prin aceleaşi mijloace, omul are capacitatea de a deveni mai bun pe toate planurile, de a-şi lărgi considerabil câmpul conştiinței, de a păstra mai mult o vitalitate eficientă.

O relație strânsă există între procesul digestiv şi funcțiile creierului. Dacă stomacul este împiedicat în activitatea lui printr-o alimentație incorectă, pot să apară dureri de cap şi dezordine în gânduri. La fel de adevărat este şi că o minte tulburată poate să cauzeze lipsa poftei de mâncare. Da, din rutină, omul se hrăneşte inconştient, fără sprijinul gândirii calme şi concentrate la ce mănâncă, şi atunci este normal ca stomacul să se revolte, deoarece nu dispune de toate condițiile necesare îndeplinirii corecte a sarcinii sale.

Cea mai bună hrană constă în produsele de sezon: legume şi fructe proaspete. Este recomandat să mâncați fructele cu puțin înainte de masa propriu-zisă, căci fructele se digeră mai repede şi, dacă sunt consumate în acelaşi timp cu celelalte alimente, accelerează ieşirea acestora din stomac incomplet digerate. Dacă fructele sunt mâncate la sfârşit, atunci să fie consumate la treizeci-patruzeci de minute după masă.

Masa bună este cea pe care o consumăm când simțim că ne este foame şi pe care o terminăm înainte de a ne fi săturat. Opriți-vă când simțiți că mai puteți mânca câteva înghițituri; vă asigurați astfel o digestie bună şi vă puneți în aplicare voința şi rațiunea într-un mod pozitiv. Starea de bine fizică şi mentală care va urma acestei experiențe vă va îndemna să continuați în acest fel, deosebit de igienic.

Dacă ne săturăm, dacă mâncăm până la sațietate, perturbăm procesul digestiv, ne întunecăm mintea şi gândirea. Aceasta se întâmplă pentru că o mai mare cantitate de sânge şi de energie cerebrală sunt atrase spre stomacul supraîncărcat, în consecință, pentru activitățile minții rămân disponibile mai puține forțe. Este o remarcă valabilă şi pentru oameni, şi pentru animale: sațietatea le stârneşte nevoia de a moțăi şi chiar de a dormi.

În ceea ce priveşte aplicarea regimului vegetarian, se poate stabili un tabel egal pentru toți, fixând natura şi cantitatea alimentelor. Legat de această problemă există reguli, principii fundamentale şi vom expune câteva valabile pentru cei care doresc să-şi purifice trupul şi mintea, ca să acceadă la cultura nouă ce se instaurează pe pământ. Dar necesitățile organismului variază de la un individ la altul. Vârsta, profesia, clima, starea de sănătate, activitatea, consumul de energie, orele de trezire şi de culcare, locul în care se află locuința etc. sunt criterii de care se cuvine să ținem cont.

De asemenea, trebuie să constatăm că orice uniformitate în viață este negativă, inclusiv cea a alimentației. Natura înțeleaptă a prevăzut acest pericol şi de aceea dispunem de o atât de mare varietate de produse alimentare naturale, proaspete, sănătoase, cu

gust plăcut, dar variat, din diferite anotimpuri. Însă această varietate trebuie să se realizeze la diferitele mese, nu la aceeaşi, în cursul căreia combinarea a prea multe alimente este nerecomandabilă. De exemplu, produsele lactate nu se potrivesc cu fructele şi multe alte combinații sunt dăunătoare. Experiența individuală şi sobrietatea sunt sfaturi bune pentru toată lumea.

Mâncați de preferință alimente pentru care aveți dispoziție şi pe care organismul le asimilează cel mai bine. Intuiția vă sugerează întotdeauna nevoile corpului, care pot să varieze de la o zi la alta şi chiar de dimineața până seara. Totul în viață este mişcare şi mecanizarea ei înseamnă a-i tulbura legile. Alegerea alimentelor este, deci, o problemă personală.

Ambianța locului în care mâncăm nu este nici ea indiferentă; trebuie să ne străduim s-o facem plăcută şi calmă. Din păcate, foarte mulți oameni se hrănesc încă în mod inconştient şi dezordonat, cu gândul la treburile lor sau discutând cu însuflețire, fără să acorde atenție gustului alimentelor, să le mestece corect şi să le înghită cu recunoştință. Acesta este semnul unei totale necunoaşteri a importanței pe care trebuie s-o acordăm procesului vital al nutriției.

Omul de astăzi, în ciuda studiilor sale aprofundate în multe domenii, dintre care unele sunt de interes secundar în comparație cu cunoaşterea legilor vieții, duce o existență dezechilibrată, nechibzuită şi incompletă.

O masă ideală este aceea pe care o luăm într-o atmosferă calmă, în linişte, în spirit de recunoştință, ca să putem profita de forțele cele mai elevate din alimente. Dacă împrejurările vă obligă să faceți conversație, aceasta să fie plăcută, despre frumusețea naturii, despre

frumoasele lucruri dobândite în viața nouă etc., niciodată despre lucruri negative.

În general, este interzis să criticăm, să judecăm cu gândul sau cu vorba ceea ce este josnic, nefast sau deprimant, şi cu atât mai puțin omul nu trebuie s-o facă atunci când mănâncă. Există subiecte care pur şi simplu otrăvesc.

Indiferent de regimul ales, chiar cel mai strict vegetarianism, nu uitați că vă otrăviți cu adevărat dacă, hrănindu-vă, sunteți stăpâniți de gânduri sau de sentimente negative.

Când vă aşezați la masă, reflectați o clipă la eforturile, îngrijirile şi suferințele tuturor oamenilor, animalelor şi plantelor mulțumită cărora hrana a putut să ajungă la voi, la câte forțe inteligente ale cerului şi ale pământului cooperează la menținerea vieții voastre!

Dacă luați un măr frumos, un fruct apetisant, gândiți-vă la pomul care l-a format şi l-a ajutat să se coacă, la tot ce a contribuit la a-l face să devină atât de sănătos, atât de bun şi trimiteți tuturor acestor slujitori un gând de recunoştință. Puteți să fiți atunci siguri că profitul obținut dintr-un singur fruct mâncat în acea stare de spirit va fi mult superior celui pe care l-ați putea avea consumând mai multe astfel de fructe în mod inconştient, mecanic, fără ajutorul gândului recunoscător.

Nu începeți mesele fără a trimite un gând de mulțumire iubirii universale, veşnicul izvor al vieții. Recunoştința omului, conştiința lui deschisă spre măreția şi plenitudinea vieții îi umplu inima şi sufletul de căldura revigorantă care face să crească în el tot ce e nobil, elevat şi veşnic. Când vă hrăniți, aveți respect şi venerație pentru binefacerile iubirii şi înțelepciunii

divine. Veți constata atunci că veți simți o bucurie şi o bună-dispoziție permanentă, că veți fi stăpâniți de o fericire nouă.

Iubirea este izvorul mare şi veşnic al vieții. Când întâlniți ființa iubită, doriți să beneficiați cât mai mult posibil de prezența ei. Cu un sentiment asemănător trebuie să luați fiecare înghițitură de hrană. Mestecați-o calm şi conştient, ca să obțineți de la ea cele mai bune energii utile vieții voastre.

Procesul de nutriție nu este încă nici bine studiat, nici bine înțeles. De altfel, aşa stau lucrurile pentru toate celelalte activități referitoare la viața omului. Se cuvine, deci, să ducem o existență fizică şi spirituală echilibrată, ascendentă şi să studiem fără odihnă legile şi metodele experimentate ce pot să ducă la o cultură nouă, la o viață nouă. Multe dintre problemele puse omului pe pământ sunt nerezolvate, dar rămân presante. Fiecare are datoria s-o determine pe cea pe care trebuie s-o rezolve cu prioritate, înainte de a se înhăma la toate celelalte care îl aşteaptă pe drumul propriei perfecționări. Omul de astăzi are de ce să se ocupe; vastă e oferta supusă alegerii sale când este vorba să dea sens şi scop vieții sale!

Vegetarianul adevărat trebuie să îndeplinească trei condiții: hrană, gânduri şi spirit. A gândi şi a vorbi negativ despre aproapele tău este la fel de nefast ca a consuma carne. Un astfel de om nu este încă vegetarian adevărat nici în lumea spirituală, nici în mintea şi sufletul lui, chiar dacă a adoptat un regim vegetarian pe plan fizic.

Cel ce doreşte să devină cetățean util al cerului nou şi al pământului nou, atât de pline de bogății şi de frumusețe, trebuie să învețe să se hrănească, să

gândească, să simtă corect şi să respire corect. Inima voastră să vă fie, deci, plină de recunoştinţă şi de iubire pentru izvorul universal al marii vieţi, care a dăruit fiinţei omeneşti această şcoală incomparabilă de curăţare şi de perfecţionare care este pământul. Cu un astfel de sentiment, veţi fi ajutaţi să manifestaţi cele mai bune posibilităţi aşezate în germene în sufletul, inima şi mintea voastră.

Iubirea este metoda perfectă de purificare. Faceţi din iubire baza cea mai solidă a vieţii voastre. Ea vă va învăţa să vă hrăniţi corect, eficient, pe toate planurile, fizic, spiritual şi divin, şi să trăiţi frăţeşte, în plenitudine, abundenţă şi bucurie.

OMUL DEVINE CEEA CE MĂNÂNCĂ

Există două legi importante privind nutriția:

- fiecare ființă consumă hrana care îi este oferită în funcție de gradul de evoluție;
- omul primeşte calitățile proprii alimentației sale.

Când este artificială, hrana provoacă sentimente neliniştitoare. Numai o alimentație sănătoasă şi naturală aduce bucurie, plăcere şi sănătate.

Alimentele pline de vitalitate şi de lumină sunt cele mai bune pentru susținerea organismului cu cantități mici. Cele care nu conțin lumină nu sunt nutritive. Deoarece nu cunosc calitățile alimentelor, oamenii se înşală uneori crezând că, pentru susținerea propriului organism, le este necesară o cantitate mare de hrană.

Hrana sănătoasă trebuie să fie digerată de stomac într-o oră şi jumătate, altfel este dăunătoare sănătății.

Ca să aflați care este cea mai bună hrană pentru voi, fiți atenți la efectele pe care le produce asupra gândurilor, sentimentelor şi acțiunilor voastre. Dacă generează o slăbire a activității mentale, înseamnă că nu este igienică. Ca să fie cu adevărat rațional, omul trebuie să ştie care sunt cele mai profitabile alimente pentru el. Înainte de a ajunge la această cunoaştere, este obligat să treacă prin multe experiențe.

Este esențial pentru părinți să ştie ce hrană trebuie să le dea copiilor luni, marți etc., pentru că ceea ce mănâncă şi felul în care mănâncă formează personalitatea şi generează destinul oamenilor. Omul devine ceea ce mănâncă. Să luăm, de exemplu, un om foarte cultivat şi să-i dăm hrana cea mai grosolană; îi schimbăm astfel viața. Să hrănim apoi un om grosolan cu alimentele cele mai sănătoase şi luminoase şi, în zece

ani, îi vom modifica viața. De aceea, fiecare om, fiecare popor, fiecare societate trebuie să aleagă alimentele cele mai potrivite în vederea obținerii rezultatelor celor mai pozitive.

Natura vie a determinat pentru fiecare hrana cea mai adaptată. Pentru om, este vorba de o hrană vegetală, proaspătă şi pură, care se strică greu.

Bucatele actuale nu sunt naturale. Ele au deviat de la legile armonioase ale naturii şi, în consecință, provoacă tot felul de suferințe şi boli.

Există două feluri de procese în natură, care se manifestă în două feluri de celule. Primele sunt de origine divină şi slujesc la generarea vieții, de la cele mai mici organisme până la om. Celelalte, care nu au aceeaşi origine divină, nu pot să dea viață, ci distrug, produc contradicții, boli etc. Aşadar, cel care foloseşte o hrană formată din celulele care aparțin vieții va deveni nemuritor, va trece de la o viață la alta, de la o slavă la alta. În schimb, cel care consumă hrană formată din al doilea tip de celule îşi va pierde viața şi va trebui să treacă prin multe contradicții şi necazuri.

Există metode care arată cum se profită de lumina din alimente. Indispozițiile de care suferă oamenii sunt deseori cauza unui întreg şir de combinații anormale generate de recepționarea neregulată a luminii. Cu alte cuvinte, există o diferență în cantitatea de lumină conținută în interiorul alimentelor şi de aceea unele dintre ele exercită o influență binefăcătoare asupra organismului omului, în timp ce altele au o influență defavorabilă, care generează după aceea tot felul de indispoziții.

Ca să fie sănătos, omul trebuie să consume alimente pline de lumină corespunzând nevoilor specifice ale propriului organism.

Oamenii îndrumați de medici aleg deseori diferite diete. De exemplu, medicii ne recomandă să bem suc de grâu, dar nu ştiu ce este cu adevărat ascuns în sucul de grâu şi cui trebuie să fie recomandat. Numai cel care are în organism o dispoziție asemănătoare cu aceea din sucul de grâu poate să-l bea în mod benefic. Dacă mâncați ovăz, praz sau orice alt aliment, trebuie să aveți în voi dispoziția care corespunde energiei ovăzului, prazului etc. Tocmai în cunoaşterea acestei legi constă partea interioară a nutriției. Toți trebuie s-o ştiți şi s-o aplicați în viață, altfel veți întâmpina mereu dificultăți.

Astfel, igiena vieții trebuie să înceapă prin utilizarea corectă a luminii înmagazinate în plante şi fructe. Dacă lumina primită prin intermediul vegetalelor nu poate să fie transformată în energie vie şi dinamică, se zice că hrana nu este bine asimilată, adică între această hrană şi organism nu există conformitate.

Igieniştii şi fiziologii de astăzi recomandă alimente care nu corespund scopului urmărit. Unii prescriu un regim cu carne, alții, un regim vegetarian, dar, uneori, unele uleiuri strică chiar şi hrana vegetariană, astfel încât poate să deranjeze stomacul. Ca să evite toate acestea, oamenii trebuie să consume hrana cea mai sănătoasă şi cea mai apropiată de natură. Este una dintre problemele la care fiecare trebuie să reflecteze. Nu este vorba doar despre a citi cărți pe acest subiect, ci şi ca fiecare om, prin el însuşi, să descopere hrana care i se potriveşte. Pentru alegerea hranei, natura i-a dăruit omului instinctul, un sentiment interior care îi permite să descopere ce-i corespunde. Dacă se lasă îndrumat

atât de acest sentiment, cât şi de natura vie, rămânând conştient de drumul lui spre divin, nu doar va şti să rezolve problema hranei, ci va şi înțelege cu certitudine ce gen de viață trebuie să ducă şi mai ales cum trebuie să trăiască.

Fiecare om poate să-şi dezvolte capacitatea de a recunoaşte hrana care i se potriveşte cel mai bine organismului. Când descoperă această hrană, poate să contribuie în mod activ la buna derulare a evoluției sale fizice, precum şi mentale, sentimentale şi spirituale.

Nu este vorba doar de a potoli foamea, ci şi de a contribui prin nutriție la evoluția întregii ființe.

Dacă vreți să deveniți frumoşi, mâncați mazăre. Dacă mâncați fasole, veți deveni puternici, căci ea dezvoltă fermitatea.

Dacă vreți să profitați de bogăția conținută în fasole, preparați-o fără s-o asezonați. Fierbeți-o în apă curată, cu o jumătate de ceapă, fără să puneți ulei. Când s-a fiert, adăugați puțină sare.

Semănați fasolea pe terenuri curate, expuse la soare.

Mâncați spanac şi urzici, şi părul vă va deveni mai negru.

Laptele de vacă îi este necesar organismului copilului, dar, dacă omul bea toată viața doar lapte, va rămâne în urmă cu dezvoltarea, mai ales la nivel intelectual.

A existat un timp în care pământul semăna cu un rai. Vegetația era foarte bogată, existau mii de fructe şi oamenii mâncau doar fructe. Dar a urmat o perioadă glaciară, provocată de fenomene fizice, şi fertilitatea pământului s-a redus. Oamenii au început atunci să mănânce carne, nu numai să vâneze animale, ci să se şi

omoare unii pe alții şi să se mănânce între ei. Rețineți că viitorul omului este determinat de hrana pe care o consumă. Cu cât ea este mai pură şi mai sănătoasă, cu atât viitorul omului e mai luminos. De aceea, înainte de a fi consumate, alimentele trebuie să fie purificate de otrăvurile care provin din pământ şi de la animale. Nicio modalitate fizică sau chimică nu poate să purifice hrana de otrăvurile psihice, doar gândurile şi sentimentele omului o pot face.

Carnea conține cele mai multe otrăvuri psihice. Teama pe care o simt animalele înainte de a fi ucise înmulțeşte în organismul lor otrăvurile respective. Apoi, mâncând acea carne, oamenii primesc acele otrăvuri şi se simt deprimați. În acest moment, vegetalele reprezintă hrana cea mai pură şi igienică.

Omul este format, elaborat din hrana pe care o consumă. Această lege este valabilă atât pentru lumea fizică, cât şi pentru lumea spirituală. Nu este, deci, posibil ca sângele de animal sau de om, vărsat prin violență, să nu producă consecințe rele pentru om. Aceasta este una dintre legile dure şi irevocabile ale naturii. Când consumă carne, omul primeşte în el răul care provine din sângele vărsat prin violență. Cel ce nu poate să renunțe la carne nu poate refuza răul. De aceea, se poate spune că cel care nu a intrat încă în starea de conştiință a lumii cauzale nu poate să fie un adevărat vegetarian.

Omul a deviat de la metoda corectă de alimentație. Dumnezeu a stabilit pentru el fructele, dar omul a încălcat această regulă.

În funcție de hrana pe care o consumă, oamenii se pot împărți în două categorii: vegetarieni şi cei care consumă carne. Există vegetarieni din naştere, dar şi

alții care au devenit așa după zece sau douăzeci de ani. Când facem comparație între vegetarieni și cei care consumă carne, îi luăm în considerare doar pe cei din naștere. Conform studiilor mele de frenologie, am observat că, la vegetarieni, capul e mai lung și mai îngust, în timp ce la cei care consumă carne este mai lat și mai scurt. În general, capul celor care consumă carne este mai lat în dreptul urechilor. Aceasta înseamnă că forțele distrugătoare din ei sunt foarte dezvoltate. Așadar, hrana influențează viața fizică, spirituală și mentală a omului.

O persoană este vegetariană, dar este atrasă de pește? De ce? Pentru că peștii au o forță magnetică deosebită de care organismul omului are nevoie. Aceeași forță magnetică se găsește în plante, dar într-o cantitate mai mare. La nevoie, omul poate să mănânce pește, nu e nimic criminal în asta.

Trebuie să știm că fiecare fruct al lui Dumnezeu are menirea lui. Așadar, dacă mâncăm mere, primim o anumită calitate, dacă mâncăm pere, altă calitate. Fructele alungite reprezintă inteligența, cele sferice, rotunde, sentimentele.

Cartofii îi dau o singură calitate omului, îl fac să fie satisfăcut, să se mulțumească cu puțin. Merele îi transmit organismului omenesc calități precum blândețea, bunătatea, indulgența. Fața capătă o anumită prospețime. Dacă vreți să deveniți plăcuți, amabili, mâncați struguri.

Faptul că hrana influențează caracterul omului este o realitate.

Când sunteți prost-dispuși, faceți această experiență: luați o jumătate de kilogram de cireșe bune și ieșiți afară pe la zece dimineața, întoarceți-vă cu fața

spre soare şi începeți să mâncați cireşele cu răbdare. Mâncați-le într-o oră. După o jumătate de oră, veți observa o schimbare a stării de spirit, a dispoziției interioare. Acesta este rezultatul obținut mâncând cireşe.

Copiii încă mici trebuie să trăiască în cele mai bune condiții, adică trebuie hrăniți cu fructe.

Dacă un copil e anemic, dați-i pere; dacă e puțintel grosolan, dați-i mere; dacă n-are sentimente nobile, dați-i cireşe, care îi reglează şi stomacul. Pepenele verde, coarna, dovleacul reglează stomacul. În principiu, fructele dezvoltă sentimente nobile, dar nu trebuie să mâncăm prea multe, ca să nu supraîncărcăm stomacul.

Mâncați întotdeauna fructe proaspete. Mâncați-le lent, ca să profitați de sucurile lor vitale. Odată primite de organism, vor provoca în voi o reacție puternică spre o viață nouă.

Cireşele reprezintă un simbol în natură. Cireşele roşii, ca şi celelalte fructe roşii, provin din rai.

Dacă aveți plămânii slabi, mâncați struguri. Ei vindecă plămânii.

Ce ne aduce bun coarna? Dacă sunteți nişte oameni lipsiți de caracter şi desfrânați, mâncând în mod conştient coarne, obțineți un caracter mai ferm şi rezistent. Coarnele aduc fier în sânge.

Cel care doreşte să-şi dezvolte gândirea trebuie să mănânce lămâi. Apaticul trebuie să consume în fiecare dimineață o bucată de lămâie ca să stabilească un contact pozitiv cu forțele care acționează în el. Aciditatea lămâii împinge omul la activitate.

Pâinea ne este dăruită ca o binecuvântare. Dacă nu aveți dinții stricați, mâncați grâu crud, căci nu este necesar să fie măcinat şi copt. După părerea mea, grâul

fiert este mai nutritiv decât pâinea. Măcinat şi copt în cuptor, grâul îşi pierde o parte din valoarea nutritivă.

Cineva mi-a zis: „Sunt neurastenic”. I-am răspuns: „Mănâncă mazăre”. Altul mi-a zis: „Sufăr de ipohondrie”. „Mănâncă grâu!” Obişnuim să spunem despre alții că sunt foarte iritabili. Să le dăm porumb! O persoană nu-şi îndeplineşte obligațiile; dați-i secară! în secară există ceva ideal: ea creşte înaltă. Pătrunzând în organism, creează un ideal înalt.

Dacă un bolnav va mânca plin de recunoştință, fiind conştient că Dumnezeu îl îngrijeşte, se va vindeca într-o lună.

Nervosul să mănânce usturoi ca să se calmeze.

Dacă sunteți anemici, mâncați castraveți!

Sucul de struguri uşurează digestia.

Dacă sunteți bolnavi sau prost-dispuşi, mâncați o pară savurându-i gustul. Când vă pătrunde în stomac, para va genera o schimbare în sentimentele voastre. Aceasta se poate face şi cu zahăr şi apă curată. Luați o cană cu apă fiartă, puneți în ea o felie de lămâie, o jumătate de bucățică de zahăr şi beți. Indispoziția vă va dispărea imediat.

Nu mâncați niciodată ceva ce nu vă place! Dacă vă duceți la un bolnav, duceți-i numai ce-i place.

Omul este obligat să postească cel puțin o dată pe lună, ca să-i ofere puțină odihnă stomacului. În douăzeci şi patru de ore de post conştient, celulele corpului pot să se regenereze.

Postul este pentru bolnavi şi pentru păcătoşi, nu pentru oamenii sănătoşi şi virtuoşi. Doar omul bolnav poate să fie vindecat prin post. Omul sănătos trebuie să mănânce fără să depăşească măsura. Dacă mănâncă

prea mult, se abate de la legile alimentației corecte şi mai târziu va fi nevoit să postească.

Dacă vreți ca un bolnav să se vindece repede, nu-i dați nimic să mănânce. Lăsați bolnavul fără hrană, ca să treziți în el un impuls pentru viață.

E mai bine să n-aveți ce mânca decât să mâncați fără iubire. Învățați întâi să iubiți pâinea, şi apoi începeți să mâncați. Învățați întâi să iubiți apa, şi apoi începeți să beți.

Mulți oameni consumă o mare cantitate de ardei iute. Acesta este bun pentru febră, dar nu este recomandat pentru cei care n-au febră. La fel în cazul alimentelor prea dulci sau prea acre.

Ca să fiți sănătoşi, trebuie să evitați amestecarea alimentelor.

Înainte de a mânca din nou, trebuie aşteptat să se digere hrana precedentă.

Nu este bine să consumăm o hrană prea caldă sau prea rece. Urmați această regulă, şi veți fi sănătoşi, activi şi fermi.

Este important ca alimentele să fie proaspete, altfel produc otrăvuri care distrug organismul. Deoarece nu respectă igiena alimentației sănătoase, oamenii devin nemulțumiți, nervoşi şi stresați.

Este preferabil să nu puneți prea multă sare în mâncarea pe care o gătiți. Dacă cineva are nevoie de mai multă sare, poate să-şi pună apoi în farfurie. Apa este purtătoare de viață, nu şi sarea.

Eu sunt împotriva conservării alimentelor; ea arată o degenerare a omenirii şi generează boli.

Cât timp vă trebuie ca să vă hrăniți? Dacă sunteți persoane expeditive, veți avea nevoie de 10-15 minute.

Dacă sunteți aristocrați, de 45 de minute, şi nici o oră n-ar fi prea mult.

Când ne hrănim în mod conştient, învățăm să captăm energiile pozitive, constructive, din pâine şi să ne eliberăm de energiile negative rămase în ea.

Pentru a stabili un contact cu lumea divină prin hrană, omul trebuie să mănânce simțind iubire şi recunoştință. În aceasta constă filosofia alimentației inițiatice.

Pentru un discipol, hrana trebuie să devină o legătură vie între el şi Dumnezeu.

Important este ca, mâncând, omul să aibă un sentiment de mulțumire față de Dumnezeu, față de sursa vieții.

Vă întrebați de câte ori pe zi trebuie să mâncați? De câte ori doriți. De trei, cinci sau chiar de zece ori, începând cu momentul în care, de fiecare dată, vă îndreptați gândurile spre cer şi îi mulțumiți lui Dumnezeu pentru hrana oferită. După părerea mea, omul nu trebuie să mănânce mult. Are nevoie de puțină hrană, ce trebuie să fie digerată în întregime de stomac. Când ne aşezăm la masă, trebuie să fim bine-dispuşi, calmi, liniştiți, să mâncăm încet şi să avem grijă să mestecăm bine. Asta ar putea dura mult; nu trebuie să ne grăbim.

Este bine că omul se hrăneşte, dar este oare important să ştie în ce moment şi ce alimente trebuie să mănânce? Trebuie să mâncăm când ne este foame. Dacă nu vă este foame, nu mâncați! Foamea este cel mai bun prieten al omului, dar, în acelaşi timp, şi cel mai mare duşman, depinde doar de om.

Dacă mestecați în partea stângă, veți deveni foarte sensibili; dacă mestecați în partea dreaptă, vă veți

dezvolta inteligența. Dar, pentru ca gândurile şi sentimentele să fie echilibrate şi să vă găsiţi liniştea interioară, mestecaţi alternativ în partea stângă şi în partea dreaptă.

Cu ocazia unei boli şi după vindecare, omul are nevoie de o hrană specifică. De exemplu, dacă a avut febră, doreşte în general să mănânce ceva acru.

Cel care vrea să fie sănătos nu trebuie să mănânce ceapă prăjită. Numai cei care suferă de o boală de piept pot s-o mănânce ca remediu.

Cel care vrea să fie sănătos trebuie să mănânce hrană preparată de cineva care îl iubeşte.

Castraveții produc un efect bun asupra sistemului nervos, dar trebuie mâncați până la amiază. Consumați seara, au un efect rău asupra stomacului.

Când mâncăm, este bine să ascultăm muzică. Ea trebuie să fie veselă, nu zbânțuită. Muzica zbânțuită sau tristă stânjeneşte ritmul alimentației.

Omul trebuie să se comporte față de alimentație ca față de un act sfânt.

O NUTRIȚIE NOUĂ PENTRU UN OM NOU

Nutriția constituie unul dintre procesele la care sunt supuse toate ființele vii, dar puține dintre acestea ştiu să se hrănească în mod corect. Nici omul, ființa perfectă de pe pământ, nu se alimentează corespunzător. El nu mestecă îndeajuns alimentele şi le înghite fără să le țină destul în gură ca să-i permită limbii să absoarbă din ele energia vitală cea mai rafinată, cea mai spirituală. Această energie este transmisă de la limbă la creier şi de acolo la inimă. Ea nu poate fi asimilată în alt fel. Partea fizică a hranei, bine mestecată, trece prin stomac şi urmează procesul unei digestii sănătoase.

Dacă vrem să obținem din hrană maximum din forțele diverse pe care le conține, trebuie, când mâncăm, să fim bine-dispuşi, eliberați de griji şi de necazuri, să ne bucurăm de ce mâncăm şi să ne concentrăm asupra gustului.

Ridicați-vă de la masă fără să vă fi săturat complet; a nu fi sătui este o regulă importantă.

În acest fel, energia cerebrală nu va fi folosită în întregime pentru digestie, va rămâne o anumită cantitate disponibilă pentru alte activități.

Ca să aduceți în organism energia necesară muncii fizice sau spirituale, hrăniți-vă cu alimente proaspete, cât mai naturale posibil şi conținând proprietățile luminii şi căldurii solare, ale aerului şi ale apei. Rămâneți în legătură cu duhurile înalte ale lumii spirituale, cu duhurile bune ale aerului, adică suflul divin, printr-o respirație corectă şi profundă, cu duhurile magnetismului apei, cu cele ale pâinii, de unde vin binefacerile vieții. Lumina, aerul, apa şi hrana pură nu vă înşală niciodată.

Cauza greşelilor, a slăbiciunilor voastre se găseşte în voi, în existența voastră nechibzuită.

Fiecare stomac are timpul lui specific propice pentru a primi bine hrana şi, din experiență, omul poate ajunge să cunoască momentul (ce poate să varieze) cel mai favorabil ca să se hrănească, precum şi cantitatea corespunzătoare vârstei sale, dezvoltării personale, influenței planetelor, diferitelor zile ale săptămânii etc.

În acest moment, natura foloseşte un anumit fel de nutriție, dar va veni ziua în care va aplica alte reguli, care vor decurge din evoluția ființelor.

Se poate observa că în organism există deja diferite metode. De exemplu, plămânii, stomacul şi creierul nu se hrănesc în acelaşi fel. Plămânii primesc aerul, dar nu pot să mestece; stomacul nu poate să respire, dar transformă alimentele... Înainte de a ajunge în stomac, hrana trece prin mai multe procese succesive: este mărunțită, mestecată, înghițită şi digerată. Prin această înlănțuire, natura urmăreşte să îndeplinească o muncă educativă asupra voinței omului şi să-l îndemne să-şi controleze simțurile.

După felul în care au loc nutriția şi digestia omului, putem constata gradul conştiinței sale şi felul în care îşi stăpâneşte funcțiile corpului.

Modul în care oamenii de astăzi îşi prepară alimentele este foarte departe de cel cerut de natură şi, din această cauză, ei sunt expuşi la diferite suferințe şi boli. După ce se vor întoarce din nou la natura rațională şi se vor supune legilor şi metodelor ei, vor putea să regăsească o viață plină şi sănătoasă, precum şi un comportament vesel.

În aer se găseşte hrană pentru milioane de oameni! într-o zi, veți învăța şi voi să materializați hrana

conținută în aer, dar această știință va fi rezervată oamenilor mai avansați din viitor. Hristos avea această știință, deoarece cu cinci pâini și doi pești a reușit să sature cinci mii de oameni și cu ce a rămas au fost umplute douăsprezece coșuri! De unde provenea acea hrană? Din aer! Hristos cunoștea legea și cele cinci pâini s-au înmulțit. Veți spune: „Hristos putea să facă asta”. Vă voi răspunde că trăia conform legii iubirii, înțelepciunii și adevărului și că oricine trăiește după această lege poate să săvârșească lucruri asemănătoare.

Oamenii de azi trebuie să învețe arta de a se hrăni cu calm, concentrare și recunoștință și să reflecteze la lumina și la energia solară condensată în alimentele naturale, în fructe și vegetale.

Elementele necesare plantelor vin și ele de sus. Ele captează și transformă lumina și căldura trimisă de soare pe pământ. Ele elaborează alte energii prin rădăcini și organizează totul ca să-și susțină viața și să-și îndeplinească sarcinile. Putem compara plantele cu niște laboratoare care elaborează produsele necesare subzistenței lor și existenței oamenilor. Și cu câtă măiestrie o fac, cu ce integritate le dăruiesc! în prezent, plantele sunt ființele cele mai pure de pe pământ. Cărui fapt i se datorează asta? Iubirii celui care îmbrățișează întregul univers, a celui care ne-a trimis pe pământ ca să ne corectăm și să ne perfecționăm. Plantele împărtășesc această iubire și, de exemplu, unele pot să se atașeze de vreo persoană în așa măsură încât să piară, să se usuce când persoana moare.

Fructele sunt o hrană solară, căci în ele sunt concentrate razele soarelui.

Hrănirea nu este un proces mecanic, așa cum cred unii. O nutriție corectă înseamnă să construim în

organismul nostru ceva nou, mai sănătos, mai bun. Latura fizică a omului trebuie să devină o asociată eficientă pentru partea spirituală din el.

La oamenii de astăzi, multe suferinţe şi insuccese provin din modul incorect în care se hrănesc. Ei mănâncă maşinal, cu gândurile la cu totul altceva decât la actul important pe care îl realizează, totuşi atât de strâns legat de buna funcţionare a organismului, şi fără să mulţumească pentru binefacerea acordată. Vreţi să vă bucuraţi de o sănătate satisfăcătoare? Aveţi grijă ca gândurile voastre să însoţească buna mestecare prelungită, în general, un om sănătos se distinge prin coordonarea şi continuitatea proceselor organice şi spirituale. Gândirea, respiraţia şi nutriţia sunt legate între ele.

Fiinţele din lumea superioară observă felul în care omul mănâncă. Dacă mănâncă repede, fără să mestece îndeajuns, dacă are gândul în altă parte, au despre el o părere aparte. Ştiu că sarcinile acelui om nu vor fi bine executate. Dar, dacă văd o fiinţă mâncând cu concentrare şi cu un sentiment de recunoştinţă, sunt gata s-o ajute în tot ce întreprinde.

Există multe lucrări despre nutriţie, dar, în general, ele sunt foarte departe de legile naturii. Credeţi că ea ar fi de acord cu felul în care îşi prepară hrana oamenii din ziua de azi? Natura a creat o varietate atât de mare de alimente sănătoase, provenind din grădini şi ogoare, încât pot fi satisfăcute toate gusturile şi toate nevoile alimentare. Dar oamenii, moştenind obiceiurile greşite din trecut, au gustul corupt şi denaturat. Ei prăjesc, fierb abuziv alimentele, le asezonează în exces şi, în loc să le ofere forţă, energie şi bună-dispoziţie, alimentaţia lor devine dăunătoare.

După ce ați mâncat cartofi prăjiți, nu beți niciodată nimic, nici cald, nici rece. Înainte de a începe masa, puteți să beți apă; după aceea, nu este permis; nici în timpul mesei. Nerespectarea acestor reguli provoacă stări negative, neplăcute.

Gândurile curate, elevate constituie şi ele o hrană rafinată care contribuie la sănătatea corpului şi lumina minții. În Sfintele Scripturi se spune că „omul nu trăieşte doar cu pâine, ci şi cu fiecare cuvânt care iese din gura lui Dumnezeu". Forța ființei constă în gândirea sa curată, în sentimentele sale nobile şi în unirea interioară cu centrul vieții, cu Dumnezeu. Şi, fără asta, orice hrană fizică pe care omul o consumă nu l-ar putea împiedica să fie asaltat de energii negative şi să se istovească. „Cuvântul divin" este „pâinea vie" despre care ne vorbeşte Hristos şi pe care ne-o oferă ca să ne hrănim cu ea.

Un sânge impur este rezultatul unei hrane greşite, al îngrijorării, nervozității, lipsei de credință. „Viața nouă" înseamnă studiul vieții după legile naturii şi ducerea unei existențe luminate, raționale, sănătoase fizic şi spiritual.

SFATURI PENTRU O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

„Nutriția este un fel de muzică specifică de care depinde sănătatea omului”.

Nutriția este legată de sistemul nervos simpatic şi condiționează calitatea simțurilor. Omul care ştie să se hrănească corect aparține unei culturi mai elevate, beneficiază de o gândire limpede. Cel care nu se hrăneşte corect devine nervos, irascibil, din cauza slăbirii sistemului neurosimpatic.

Dacă vreți să aveți o minte trează şi limpede, plămâni sănătoşi, un stomac care să funcționeze perfect, trebuie să alegeți o hrană adecvată. Cea mai bună hrană este cea simplă şi, în acelaşi timp, cea mai puțin costisitoare. Fiecare om trebuie să caute hrana care se potriveşte organismului său propriu şi care oferă cele mai bune rezultate. Un simț interior îi sugerează omului clipă de clipă ce trebuie să mănânce, în funcție de nevoile momentului, şi trebuie, deci, să fie îndeajuns de atent ca să capteze această inspirație.

Hrana trebuie să fie proaspătă şi curată. Fructele trebuie să fie bine spălate cu apă caldă. Mâncați moderat, atunci când trebuie; abțineți-vă de la carne. Cel ce vrea să intre în cea de-a şasea rasă, rasa iubirii, trebuie, din convingere profundă şi idealistă, să renunțe la hrănirea cu carne, ştiind că ea este în dezacord cu legile divine ale iubirii şi ale înțelepciunii.

Omul trebuie să-şi recreeze organismul. Dacă nu poate, va păstra încă mult timp tendințe, impulsuri animalice. E de observat că animalele ierbivore sunt, în general, mai blânde decât carnivorele. Hrănirea cu carne introduce în corpul omului elemente negative de care cu

greu poate să se debaraseze şi care se repercutează asupra vieții sale fizice şi psihice, împiedicând omul în procesul de evoluție. Ştiind aceasta, omul trebuie să vegheze la păstrarea purității sângelui său, condiție a sănătății trupului şi minții.

Pe măsură ce creşte ameliorarea sa spirituală, hrana omului trebuie şi ea să devină mai curată, mai rafinată. O ființă care persistă să se hrănească după obiceiurile proaste ale strămoşilor nu poate să progreseze.

Unele animale şi îndeosebi mamiferele au o conştiință în curs de trezire şi dezvoltare. Ele au o dorință puternică de a trăi şi, în consecință, întreaga lor energie este concentrată asupra gândului de a se hrăni. După ce îşi satisfac această nevoie, adorm... Omul, ucigându-le, face să se nască în ele stări de teroare neputincioasă şi de ură care le impregnează carnea, trecând după aceea, prin intermediul cărnii consumate, în organismul omului. Aceste elemente nocive sunt o adevărată otravă.

Mai multe civilizații, îndeosebi rasa atlantă, au dispărut din cauza hrănirii improprii cu carne. Cultura din zilele noastre este condamnată să dispară din acelaşi motiv. Mii de ființe sunt victime ale războaielor, ale sentimentelor de violență care domnesc în lume. Această violență generează condiții proaste pentru dezvoltarea omenirii şi întreține teama, animozitatea, ura, întârziind astfel apariția unei înțelegeri mai frățeşti între oameni şi națiuni.

Natura ne-a dăruit din abundență o hrană variată, specifică pentru fiecare popor şi fiecare condiție de viață. În vegetale se ascunde o forță fără de care nici regnul animal, nici oamenii nu pot să progreseze. Pentru a întreține frumoasa viață divină din noi, trebuie să

căutăm o hrană sănătoasă, curată, proaspătă, igienică, pe care o putem găsi peste tot.

Tot ce a vrut să-i ofere perfect omului natura a pus în hrană, în *prana.* Lucrul cel mai important pentru o nutriție corectă este să mâncăm cu satisfacție şi recunoştință. Nu depinde totul numai de voi, ci şi de modul în care se hrăneau părinții voştri, bunicii, strămoşii. Dacă simțiți că hrana care vi se oferă nu vi se potriveşte, faceți în aşa fel încât să n-o mâncați. Adevărata poftă de mâncare este un impuls divin!

Lumea invizibilă ne influențează şi ne ajută prin intermediul a trei surse diferite:

- hrana, care vine din lumea vegetală;
- aerul, purtător de lumină, căldură, magnetism, electricitate;
- gândirea şi sentimentele.

Grâul, pâinea, vegetalele etc. reprezintă doar vectorii vieții care le impregnează. Viața însăşi este întreținută prin impulsul pe care îl are omul de a se hrăni şi tocmai acest impuls atrage anumite forțe ale naturii necesare menținerii vieții. Cu cât veți fi mai clar conştienți de prezența divină din hrană, cu atât mai mult vă va fi aceasta profitabilă.

Omul ştie că, atunci când alimentele stau prea mult fără să fie asimilate, se formează elemente toxice, care îi otrăvesc sângele şi întregul organism. Dar este la fel de important să ne amintim că nesatisfacerea unor dorințe acumulate în inima omului generează toxine astrale nefaste. La fel, gândurile care impregnează prea îndelung creierul fără să se poată realiza sau transforma creează toxine mentale periculoase pentru echilibrul minții şi al comportamentului.

În ceea ce priveşte calitatea, compoziția hranei, stomacul ştie mai multe decât cei mai buni chimişti!

Dacă îi dați alimente care nu i se potrivesc, le respinge şi spune: „Oferă-mi altceva!”.

Insuficienta masticație împiedică şi ea stomacul să transforme în mod convenabil hrana, care nu poate să fie utilizată atunci de plămâni şi de creier. O astfel de hrană este, deci, inutilă. Digestia este o operație interioară importantă. Faptul că mâncăm nu este de ajuns, trebuie să rămânem conştienți de procesul de transformare a alimentelor în stomac până la capăt. Atunci, omul simte o bună-dispoziție a cărei influență se propagă asupra a tot ce întreprinde.

Cel care vrea să-şi transforme corpul, după ce a renunțat la carne, trebuie să se hrănească întâi cu cereale şi legume, înainte să ajungă la fructe. Starea de îndepărtare de la legile naturii vii, în care lumea de astăzi se află cufundată, este cauzată în mare parte de alimentația cu carne.

Pomii fructiferi există pe pământ ca să ajute omenirea pe drumul evoluției. Fiecare fruct este în relație cu forțe specifice. Unele fructe trezesc energii fizice, altele acționează asupra sentimentelor, altele asupra minții. O ființă care vrea să progreseze va alege, deci, fructele care se potrivesc aspirațiilor sale. Merele, care influențează sentimentele, îmblânzesc caracterul; pepenii galbeni acționează la fel. Perele au un efect benefic asupra minții, ca şi nucile, care, prin forma lor, seamănă cu creierul omului. Cireşele fac omul vesel, întărind şi purificând sistemul sangvin. Căpşunele şi zmeura tonifică sistemul nervos. Cei care au nevoie să se calmeze să mănânce porumb. Este bine să consumăm fructe, dar numai atunci când vrem să ne

folosim de calitățile specifice ale unuia dintre ele trebuie să-l consumăm cu prioritate. Cele acre, ca lămâile sau varza murată, sunt benefice pentru ficat şi pentru bilă. Alimentele grase trebuie evitate, fiindcă îi impun ficatului un consum mare de energie pentru asimilare. Evitați emoțiile nesănătoase, sentimentele grosolane, care sunt nefaste pentru bilă.

Un exces de hrană slăbeşte organismul. Cu cât mâncăm mai puțin, cu atât ne simțim mai bine şi viața se prelungeşte.

Apaticii pot să consume în fiecare dimineață un sfert de lămâie, care conține elemente ce favorizează activitatea, dinamismul. Varza vă poate debarasa de multe boli.

Ca să ne simțim bine, trebuie să respectăm regula generală de a nu bea niciodată rece la o masă caldă, şi mai bine fiind să nu bem nimic. Băutura trebuie să fie consumată cu o oră înainte sau cu o oră după masă.

Cu cât gândurile sale sunt mai elevate, cu atât îi oferă omului o hrană mai rafinată. Forța omului constă în gândirea care îl hrăneşte în aceeaşi măsură ca pâinea. Dacă gândurile unui om sunt nesănătoase, se va plictisi chiar dacă a consumat o masă copioasă. Cel care trăieşte după legile iubirii, credinței şi speranței poate fi sănătos şi vesel, chiar dacă s-ar mulțumi cu o coajă de pâine uscată! Cuvântul divin este pâinea vie despre care a vorbit Hristos; el reprezintă energie divină condensată.

În ciuda multiplelor sale fațete, viața formează un tot fizic, emoțional şi intelectual, ale cărui elemente diferite se întrepătrund şi se influențează reciproc. Aşadar, nu se poate spune că hrana este un proces care priveşte doar corpul fizic şi stomacul. De altfel, există o legătură între acest organ şi cap, care suferă deseori

când stomacul este în dezordine. Contrariul este la fel de valabil: când un om are dureri de cap, nu-i vine deloc să mănânce.

A ne hrăni corect înseamnă şi a consuma produse din fiecare anotimp. Primele legume, primele fructe de primăvară sunt, în ținuturile noastre, salata, pătrunjelul, ceapa şi usturoiul verde, căpşunele, cireşele. În acest anotimp, ele sunt, pentru corpul care duce lipsă de vitamine, o sursă de forțe dătătoare de viață şi reînnoitoare. Începeți-vă masa cu o mică salată de crudități preparată chiar de voi.

Nutriția este rezultatul muncii unor celule specializate. Zece milioane dintre ele iau parte, în stomac, la procesul de digestie. Este o organizare puternică, un întreg popor ai cărui supuşi trebuie să trudească toți fără întrerupere, la unison, pentru ca funcția organului să fie îndeplinită în mod armonios.

Evitați în general să consumați feluri diferite în cursul aceleiaşi mese. Unele amestecuri sunt dăunătoare şi trebuie să fie interzise. De exemplu, strugurii şi brânza sau roşiile şi brânza nu se armonizează. Nu este recomandabil nici să beți ceai cu peşte, cu ouă sau să consumați brânză cu peşte. Hrana voastră trebuie să fie variată, dar evitând totuşi amestecurile nocive.

Piersica şi caisa formează o combinație rea.

Corpul are nevoie de apă. Trebuie să bem cel puțin un litru, un litru şi jumătate pe zi. Trebuie să bem apă curată, fără niciun amestec, cu excepția câtorva picături de lămâie, dacă dorim. Este preferabil să bem apă caldă, mai ales dimineața pe stomacul gol; puterea ei de dezintoxicare este mai mare.

Supa stimulează sucurile stomacului. O supă din legume diferite, fără să se adauge vreo grăsime, tonifică organismul, aducându-i diferite elemente utile.

Fasolea uscată este indispensabilă vegetarienilor. Foarte hrănitoare, înlocuieşte carnea şi contribuie la întărirea sănătăţii şi a caracterului şi la întreţinerea unei bune dispoziţii. Totuşi, e bine să nu mâncaţi fasole uscată mai mult de o dată pe săptămână, altfel predispune la artrită şi la avariţie.

Pepenele roşu curăţă stomacul şi intestinele. Consumat dimineaţa pe stomacul gol, elimină nisipul din rinichi şi facilitează scurgerea bilei.

Dacă aveţi dureri mari, aplicaţi o buiotă cu apă caldă pe locul respectiv şi hrăniţi-vă o lună cu crudităţi. Din când în când, un post complet este foarte benefic; celulele se reînnoiesc şi rezultatul este întinerirea.

Alimentele dulci aduc blândeţe; alimentele sărate aduc echilibru; alimentele amare tonifică, dar trebuie consumate în cazuri particulare.

Pentru copii, laptele de capră este mai bun, în lipsa laptelui matern.

Unul dintre alimentele de bază este pâinea din grâu integral, bogată în calorii şi în vitamina B. Este bună pentru inimă, stomac şi intestine. Cel care vrea să se îngraşe să mănânce pâine, paste, supe. Cel ce vrea să rămână slab să se abţină de la ele.

Cartofii sunt un produs bun. Este preferabil să-i fierbem întregi, căci atunci îşi păstrează maximum de vitamine. Nu-i mâncaţi niciodată reci şi nici nu-i încălziţi. Ar putea să provoace acidităţi dăunătoare şi puterea lor nutritivă e atunci foarte slabă. Copiii şi adolescenţii îi pot consuma cu unt sau cu brânză. Adulţii, ca să scape de depuneri care ar putea să astupe

vasele sangvine, ar trebui să-i mănânce, o dată sau de două ori pe săptămână, fierți sau copți la cuptor, fără sare şi fără grăsime sau orice altceva adăugat.

CALITĂȚILE ASCUNSE ALE ALIMENTELOR

Omul trebuie să facă eforturi ca să învețe să respire şi să se hrănească în mod corect. Trebuie să alegeți o hrană igienică, sănătoasă, care să aducă puritate sângelui şi o existență fericită. O hrană curată înseamnă nu numai o hrană fizică, ci şi sentimente şi gânduri apte să-i ofere omului un impuls spre ceea ce este nobil, constructiv, spre o viață nouă.

Forța omului stă în gândirea sa. Cu cât aceasta este mai elevată, cu atât mai mult constituie un factor de dispoziție fericită, de stare de bine.

Gândirea corectă şi luminoasă îl hrăneşte şi ea pe om.

Cel care trăieşte respectând legea iubirii, a credinței şi a speranței se menține sănătos şi vesel; dar, chiar şi astăzi, puțini sunt cei care pot să creadă în gândirea revigorantă şi hrănitoare!

Omul are datoria să caute o hrană fizică şi spirituală care să-i aducă forța necesară evoluției. Este bine să ne obişnuim cu o hrană vegetariană, străduindu-ne să folosim legume care au crescut în mod natural. Ar fi o cale spre adevărata hrană pe care o constituie fructele, purtătoare de gânduri luminoase, de sentimente elevate şi de acțiuni nobile.

Ceapa este un alt aliment de foarte mare valoare. În afara mâncărurilor gătite, este foarte benefic să fie consumată crudă în salate. Ea tonifică sistemul nervos şi organismul întreg. La cuptor sau fiartă şi asezonată apoi cu puțin ulei şi lămâie, constituie un remediu bun contra constipației. Folosită crudă seara, favorizează somnul şi calmează sistemul genital. Ea purifică sângele

şi este potrivită pentru fiinţele slabe sau anemiate, care trebuie să capete obiceiul de a o consuma zilnic.

Ceapa le conferă un ten frumos femeilor, are calităţi afrodiziace şi distruge paraziţii intestinali.

Usturoiul este şi el foarte valoros. Tratează şi dezinfectează; acţiunea lui este eficientă contra arterosclerozei şi hipertensiunii. Dacă suferiţi şi de o iritaţie cronică a traheii, dacă tuşiţi, mâncaţi în fiecare seară un căţel de usturoi, mestecându-l foarte încet. Usturoiul conferă vitalitate şi purifică sângele.

Orezul integral este unul dintre rarele alimente bogate în nutrienţi şi uşor de digerat. Este foarte util pentru cei care sunt obligaţi să ia masa de seară târziu, căci se asimilează într-o oră. Foarte curat, lasă puţine depuneri în organism. Este un aliment favorabil adepţilor, căci facilitează reculegerea, meditaţia. Este bun şi pentru cei care suferă de inimă. Ca să nu se producă un efect constipant, este recomandat să se mănânce şi multe fructe.

Lintea, mai uşor de digerat decât fasolea şi având avantajul că nu îngraşă, conţine multe calorii. Are şi proprietatea de a întări vederea.

Mazărea este bogată în albumină şi, dacă e consumată des, pielea feţei devine mai frumoasă.

Varza este foarte recomandată celor care suferă de stomac (gastrită, ulcer). Este bine atunci să se bea 250 g suc de varză, dimineaţa pe stomacul gol, cu o oră înainte de micul-dejun. Varza are şi particularitatea de a întări ficatul.

Prazul este un aliment uşor şi vitalizant. Benefic pentru stomac şi intestine, poate fi consumat seara. Prazul insuflă tendinţa spre poezie, idealism, dar şi spre vanitate.

Ardeiul gras şi tomatele sunt bogate în vitaminele A şi C, care ameliorează vederea şi vitalizează întregul organism. Ardeiul gras îndeosebi ajută la dezvoltarea globulelor roşii şi este, deci, recomandat anemicilor, dar, desigur, trebuie mâncat în cantitate mare, fie crud, fie doar puțin copt, atât cât să poată fi curățat, în salată împreună cu tomate, ceapă, lămâie şi ulei.

Este preferabil să consumăm tomatele crude. Dacă vrem să le punem în mâncăruri gătite, este bine să fie adăugate la sfârşit, ca să nu fie lăsate la fiert decât cinci-şase minute. Tomatele conțin exalați şi nu sunt deloc indicate oamenilor cu rinichii bolnavi. Culoarea frumoasă a tomatelor acționează în mod benefic asupra moralului. Se poate face un piure de tomate crude răzându-le şi asezonându-le cu ulei, sare, pătrunjel tocat şi ceapă.

Grăsimile cele mai bune sunt uleiurile de măsline şi de floarea-soarelui. Untul trebuie să fie consumat foarte proaspăt, deoarece vitamina A pe care o conține este foarte fragilă. Trebuie evitată încărcarea organismului cu grăsimi inutile: 40-50 g sunt de ajuns pentru o persoană în vârstă. Dar e bine să nu cădem în cealaltă extremă şi să lipsim corpul de grăsimile necesare. Prăjelile nu sunt recomandate.

Toate legumele şi fructele pe care le putem consuma crude sunt bune şi utile. Un regim cu sucuri de fructe şi legume în anotimpul favorabil reînnoieşte organismul şi îl întăreşte, fără să îngraşe. Se beau dimineața, de două ori la interval de o jumătate de oră, o oră, 600 g suc de legume sau fructe alese. Un regim continuu cuprinzând exclusiv crudități este puțin recomandabil, deoarece predispune la asprimea caracterului. În plus, absența

unor alimente fierte suprimă aportul substanțelor utile pe care numai ele le conțin.

Sucul de sfeclă roşie crudă (500 g) este excelent pentru combaterea anemiei, slăbiciunii, durerilor grave de stomac sau de intestine. Sfecla fiartă consumată ca salată este şi ea folositoare.

Morcovii sunt foarte buni pentru copiii în creştere. Ei fortifică oasele şi sporesc laptele femeilor care alăptează.

Lăptuca este calmantă, sedativă. Ea domoleşte tuşea nervoasă, durerile menstruale şi spasmele viscerale. Calmează şi dorințele sexuale.

Sucul de țelină ameliorează memoria, tratează scleroza, reumatismul, artrita şi favorizează funcționarea generală a organismului. Frunzele de țelină au şi ele proprietăți vindecătoare. Se iau 300 g frunze, se fierb în 1 l de apă până se reduce la 300 g. Se strecoară lichidul şi se bea de trei ori pe zi, dimineața, la prânz şi seara, cu o jumătate de oră înainte de masă.

Astfel de regimuri pot să fie ținute o lună sau zece zile, urmate de zece zile de pauză. Timp de o săptămână, ne putem hrăni cu struguri şi pâine sau cireşe şi pâine.

Modul de a ne alimenta, ca şi cel de a ne trata, este un proces individual, pe care fiecare trebuie să-l aleagă grație unui sentiment interior, unei sensibilități intime.

Castraveții sporesc apetitul şi combat anemia, dar nu trebuie să fie mâncați decât la masa de prânz, căci seara sunt indigeşti. Ei luptă contra celulitei şi, asezonați cu pătrunjel, ulei de floarea-soarelui şi lămâie, dizolvă acidul uric şi materiile grase inutile. Se folosesc la măşti şi creme cosmetice. Sucul de castraveți este folosit şi la arsuri.

Corpul nostru are nevoie de toate fructele şi de toate legumele, căci în fiecare dintre ele marele laborator al naturii a pus ceva care contribuie la menţinerea în stare perfectă. Suntem microcosmosuri şi avem în noi elemente de pământ, de aer, de soare, de tot! Nutriţia corectă trebuie să înceapă cu o mâncare bine preparată şi bine prezentată, rezonând ca o muzică, stimulând apetitul şi procurând o dispoziţie bună şi veselă.

De fiecare dată când puteţi, înlocuiţi neapărat zahărul cu miere. Zahărul lasă multe reziduuri în organism şi, în plus, este nefast pentru sistemul osos.

Grâul este un aliment excelent. Folosirea lui frecventă ne poate impregna de calităţile lui specifice: blândeţe, răbdare, spiritualitate, predispoziţie la sacrificiu. Consumându-l, puteţi să dobândiţi calităţile sale.

Dacă aveţi dinţi buni, puteţi mânca grâu doar lăsându-l în apă de seara până dimineaţa. Altfel, turnaţi peste 1 cană de grâu 4 căni de apă clocotită şi fierbeţi-le 10-15 minute. Lăsaţi apoi să fiarbă foarte domol 2-3 ore, fără sare. Ca să-l consumaţi, puteţi adăuga sare sau miere, nuci, scorţişoară; astfel este delicios.

Un mijloc excelent de purificare şi de întărire a organismului este supunerea lui, timp de 10 zile, la sfârşitul lunii februarie, la un regim de grâu fiert. Trebuie să se consume aproximativ 300 g/zi, în funcţie de apetit, adică aproximativ 1 cană. Se bea înainte 1 cană de apă caldă. De asemenea, ne putem hrăni timp de 10 zile cu 1 cană de grâu şi 1 pară sau 1 măr la fiecare masă.

Folosirea grâului încolţit iarna, pentru susţinerea inimii, chiar în cazurile grave, este foarte benefică. El trebuie bine mestecat. Pentru întărirea organismului

slăbit, se recomandă să se consume cam 50 g grâu încolțit, la 10-15 minute după micul-dejun sau după masa de prânz.

Ca să faceți grâul să încolțească, îl spălați şi îl țineți în apă o zi, într-o farfuriuță de porțelan. A doua zi, aruncați apa şi aşezați grâul pe o farfurie. Acum este destul de umed ca să aibă loc încolțirea.

Folosirea secarei creşte rezistența şi predispune la idealism. Putem să prăjim secara înainte s-o măcinăm şi s-o folosim apoi în loc de cafea.

Meiul favorizează tendința către smerenie.

Orzul are proprietatea de a îngrăşa.

Fulgii de ovăz sunt excelenți pentru stomacul delicat.

Dacă fierbem un amestec de grâu, secară, orz, ovăz şi mei (o mână mică din fiecare) în 2 litri de apă rece până când scade la jumătate, obținem un lichid foarte recomandat pentru reînnoirea organismului, chiar şi a celui mai slăbit. Acest lichid trebuie băut în loc de apă.

La începutul primăverii şi în cele două luni care urmează, urzica este un aliment foarte fortifiant. Se poate consuma sub formă de supă, piure, înăbuşită. Ea este foarte bogată în vitamine şi alte elemente indispensabile. Uscată la umbră şi transformată în pudră, poate servi la asezonarea supelor, salatelor etc.

Pentru tonificarea sistemului nervos şi reînnoirea celulelor, postul este o metodă eficientă. Puteți, de exemplu, să postiți săptămânal 24 de ore, abținându-vă de la masa de joi seara şi de la micul-dejun de vineri dimineața. Aceste zile pe care le recomandăm sunt cele mai favorabile.

Ca să scăpați de câteva defecte sau de o boală, postiți, pe durata pe care ați stabilit-o, în perioada de

descreştere a lunii, adică de la luna plină până la luna nouă. Dacă vreți să dobândiți o virtute sau o calitate, faceți invers: postiți în perioada de creştere a lunii.

Dar, indiferent ce alegeri faceți în materie de hrănire, trebuie să ştiți că veți obține doar rezultate mediocre dacă omiteți principalul, adică să puneți binele comun la baza vieții voastre. Dacă nu respectați fiecare ființă vie, dacă gândurile voastre nu sunt curate şi elevate, dacă nu sunteți călăuziți de un ideal înalt, excluzând orice gând şi orice sentiment negativ, vă veți introduce în corp otrăvuri. Ca să distrugeți astfel tot ce ați construit! Pentru a evita această situație, trimiteți un gând recunoscător, în momentul în care vă hrăniți, tuturor ființelor, animalelor, vegetalelor, elementelor, forțelor care iau parte la menținerea existenței voastre. Nu vă aşezați niciodată la masă în mod mecanic şi fără un elan de recunoştință față de izvoarele a tot ce viețuieşte. Conştiința măreției vieții şi sentimentul de recunoştință pe care îl simțiți vă vor umple inima de o căldură reconfortantă care va contribui la dezvoltarea a tot ce aveți în voi mare şi nobil. Consumând hrana în mod conştient şi cu recunoştință, veți observa că vor creşte treptat în voi forța, bucuria şi fericirea.

Iubirea, veşnic izvor de viață, trebuie să fie prezentă şi ea când vă hrăniți. Mestecați în mod conştient fiecare înghițitură. Păstrați-o în gură îndelung, aşa cum reținem lângă noi cât mai mult posibil o persoană pe care o iubim! Hrana vă va furniza astfel nu numai maximum de elemente nutritive, ci şi elemente încă necunoscute de om. De ce, de la prima înghițitură, de la prima gură de apă, simțim o reînnoire a forțelor, în timp ce această hrană n-a fost încă asimilată şi n-a pătruns în sânge?

Deja, pornind din gură, omul dobândeşte ceva din ce mănâncă.

Procesul de nutriție, ca şi altele care întrețin viața, încă n-a fost profund studiat. Trebuie să învățați să gândiți, să acționați, să respirați, să vă hrăniți corect.

CUPRINS